TREINO DE 1 HORA



FICHA DE TREINO - 3
FEMININO
DIA 1
SEGUNDA-FEIRA
PERNAS E PANTURRILHAS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CADEIRA EXTENSORA	4	15,15,15,15	60S	3 SEGUNDOS DE ISOMETRIA A CADA REP.
AGACHAMENTO NO SMITH	5	12,12,10,10,8	60S a 3min	
AVANÇO NO SMITH	3	15,15,15	60S	
MESA FLEXORA	5	15,15,12,12,10	60S	
STIFF COM BARRA	3	15,15,15	60S	
ELEVAÇÕES PELVICAS C/ BARRA OU HALTER	10	15,15,12,12	60S	DEAD STOP
PANTURRILHAS EM PÉ	6	20,20,20, 20,20,20	10s	
				PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE

*
INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 3
FEMININO



DIA 2
TERÇA-FEIRA
PEITO E COSTAS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
PUXADOR ALTO COM TRIÂNGULO	4	15,15,15,15	60S	
REMADA CURVADA PRONADO	4	15,15,15,15	60S	
REMADA UNILATERAL CABO	4	15,15,15,15	60S	
HIPEREXTENSÕES (LOMBAR)	4	20,20,20,20	60S	
ELEVAÇÕES LATERAIS COM HALTER	4	15,15,12,12,10	60S	
CRUCIFIXO INVERSO C/ HALTER	4	15,15,15,15	60S	
				PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE
Abdominal crunch	4	30,30,30,30	60S	COM PESO
Prancha abdominal	4	1 MINUTO (CADA)	60S	

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 3
FEMININO
DIA 3
QUARTA-FEIRA
PERNAS E GLÚTEOS



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA OU HALTER	6	15,15,15 15,15,15	60S	
GLÚTEOS 4 APOIOS C/ PERNA FLEXIONADA	4	20,20,20,20	60S	(fazer um lado e depois o outro) descanso após fazer os dois lados
AGACHAMENTO SUMÔ COM HALTER	4	15,15,12,12	60S	
AGACHAMENTO BULGARO SMITH	4	15,15,12,12	60S	
FLEXOR DEITADO COM HALTER	5	15,15,15,15,15	60S	
PANTURRILHA SENTADO	10	15,15,15,15,15 15,15,15,15,15	10s	

PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 3
FEMININO



DIA 4
QUINTA-FEIRA
OMBROS E BRAÇOS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ELEVAÇÕES LATERAIS C/ HALTER	4	15,15,15,15	60S	
ELEVAÇÕES FRONTAIS C/ CABO CORDA	4	15,15,15,15	60S	
CRUCIFIXO INVERSO COM HALTER	4	15,15,15,15	60S	
CRUCIFIXO MAQUINA OU COM HALTER	4	15,15,15,15	60S	
ROSCA ALTERNADA COM HALTER	5	15,15,15,15,15	60S	
TRÍCEPS FRANCÊS BILATERAL	5	15,15,15,15,15	60S	
				PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE
Abdominal crunch	4	30,30,30,30	60S	COM PESO
Prancha abdominal	4	1 MINUTO (CADA)	60S	



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 3
FEMININO
DIA 5
SEXTA-FEIRA
PERNAS



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ELEVAÇÕES PELVICAS	4	15,15,15,15	60S	SEGURAR 3 SEGUNDOS NO PICO DE CONTRAÇÃO
CADEIRA ABDUTORA	10	10,10,10,10,10 10,10,10,10,10	10S	
MESA FLEXORA	5	15,15,12,12,10	60S	
MESA FLEXORA UNILATERAL	4	12,12,12,12	60S	
LEG PRESS COM PÉS ABDUZIDOS	4	20,20,15,15	60S	
PANTURRILHA EM PÉ	6	20,20,20 20,20,20	60S	

PROGRESSÃO DE CARGA
A CADA SÉRIE

*
INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - 2
FEMININO

DIA 6
SABADO
(APENAS CARDIO)

	Cardio	40 até 60 min p emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 min a 45 min p definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min ganho de massa (5% até 14% bf)

DIA 7
DOMINGO

(DESCANSO)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453